

# 11月献立表

令和4年度 練馬区立田柄第二小学校

おもな食品とたらしき

エネルギー

家庭で補ってほしい食品群

日	曜日	牛乳	行事 食育	11月献立表				おもな食品とたらしき						エネルギー (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群 (%)	
				主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる	緑黄色野菜	淡色野菜	糖や力のもとになる			炭水化物
1	火			ナポリタン	ブロッコリーのサラダ			ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマトビュレ パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン	スパゲティ さとう	オリーブゆ パター こめあぶら	508	芋類	
2	水			さつまいもごはん	揚げしやもの 秋の彩りあなかけ	豚汁		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししやも	あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ まいたけ きピーマン ごぼう だいこん ねぎ	こめ もちこめ さつまいも もむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら こめあぶら ごまあぶら	652	藻類	
4	金		6年生 社会科見学	親子丼	具たくさん味噌汁		小山由さんのりんご	とりも たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ だいこん りんご	こめ おおむぎ さとう じゃがいも		638	種実類	
7	月			ガーリックトースト	ポークシチュー	海藻サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	パセリ にんじん トマトビュレ ブロッコリー トマトかん	にんにく きゅうり コーン たまねぎ しめじ	ソフトフランスパン さとう ざらめ こめこ	マーガリン こめあぶら	522	芋類	
8	火		ねりまるキャバツ	練馬ごはん	ごまドレサラダ	里芋の味噌汁		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャバツ きゅうり ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	こめあぶら しろこま	509	藻類	
9	水		練馬区 音給食	ねりまるキャバツたっぷり回鍋肉丼	レモンサラダ	キャバーク		ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが キャバツ たまねぎ コーン きゅうり レモン	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら パター	648	種実類	
10	木			ごはん	鯖の西京焼き	じゃがいものきんぴら煮	うすくず汁	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こめあぶら	639	藻類	
11	金			ピラフ	きのごとベーコンのスープ	フルーツヨーグルト		ウインナー えび ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	コーン はくさい たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ みかんかん ももかん パインアップルかん	こめ おおむぎ ふんとう	こめあぶら	571	芋類	
14	月			あんかけ焼きそば	春雨サラダ	柿		ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きくらげ はくさい もやし きゅうり かき	ちゅうかめん さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	574	種実類	
15	火			ごはん	鯖のごまみそ焼き	ほうれん草とえのきのおひたし	豆腐団子汁	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう しろたまご	しろすりごま しろこま こめあぶら	605	芋類	
16	水			★世界の料理(アメリカ)		バジルドレッシングサラダ	ABCスープ	ソーセージ ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく セロリー たまねぎ きピーマン キャバツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ	こめあぶら	526	種実類	
17	木			ごはん	鶏肉のさっぱり煮	おかか和え	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん しめじ	こめ さとう	ごまあぶら	583	芋類	
18	金			中華おこわ		大学芋	ワンタンスープ	とりにく だいた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし ねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう みずあめ ウエーブワンタン	ごまあぶら あぶら くろこま	611	魚介類
21	月		食育の白	★長野県の料理		さっぱり和え	さつまい	とりにく あぶらあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きざみごみんが	にんじん	にんにく しょうが はくさい ねぎ だいこん	こめ しょうしんこ かたくりこ さつまいも	あぶら	638	種実類	
22	火			ミルクパン	マカロニグラタン	ミネストローネ		とりにく ウインナー いんげんまめ だいた	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ しめじ にんにく セロリー キャバツ	ミルクパン こむぎこ マカロニ パンこ さとう	こめあぶら パター オリーブゆ	585	芋類	
24	木			鶏ごぼうのごはん	きびなごの唐揚げ	かぼちゃの味噌汁	りんごゼリー	とりにく あぶらあげ みそ	きざみごみんが ぎゅうにゅう きびなご アガー	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごぼう しょうが ねぎ りんごジュース	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら あぶら	605	種実類	
25	金			豚丼	野菜の甘酢和え	すまし汁		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら	573	魚介類	
28	月			ミートソーススパゲッティ	キャバツとコーンのサラダ			ぎゅうミンチ ぶたひきにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトビュレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャバツ コーン	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	552	芋類	
29	火			ごはん	厚揚げのそぼろ煮	キャバツとしらすの和え物		ぶたひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ キャバツ りんご	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	575	種実類	
30	水		かみかみ 献立	チャーハン	かみかみサラダ	白菜スープ		やきぶた するめいか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし はくさい	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	519	豆類	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。  
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は21日に設定しました。  
 ※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	582	16.1	30.1	2.1	321	91	2.0	220	0.28	0.37	15	5.4